

デビュー作『地球と一緒に生きる』からまもなく16年。離婚、二人の子どもの別れ、都会から田舎への移住、再婚、二人の子どもの出産と、私の人生に大きな変化があった。その間も書き続け、本を出してはきたが、大変化後の自分自身の生き様をまとめた作品はこれが初めて。28歳で米銀の債券ディーラーを辞めて以来、環境問題の解決が私のライフワークであることは変わっていないが、今一番伝えたいことは私たちの健康は地球環境次第であり、戦争をしていると環境を守れないということ。

地球には大気と水と物質（生物）の3つの基本循環がある。大気は風で巡り、水は川から海へ流れ、海水が蒸発して雲になり雨を降らせ、森から染み出てまた川から海へと巡る。そして物質（生物）循環とは海と陸の食物連鎖のこと。

例えば海では植物性プランクトン、動物性プランクトン、小魚・貝類、回遊魚（大型魚）、海洋ほ乳類という食物連鎖があり、海洋生物の死骸はプランクトンによって分解されるという循環がある。陸では微生物、植物、草食動物、肉食動物と食物連鎖があり、動植物の死骸は微生物によって分解される。自然界ではすべてが完全に分解し、大気も水も生物も汚れることは

なかった。化学物質や放射性物質という人間の発明が、循環を妨げるようになるまでは。

人間の体にも3つの基本循環がある。必須な順に書くと、呼吸、体液（血液とリンパ）、食（消化・吸収・排泄）の循環だ。呼吸は植物からいただいた酸素を吸って二酸化炭素を吐くということ。私たちは呼吸を止めると数分間で死んでしまうし、生まれてから今この瞬間まで、ずっと呼吸し続けている。この呼吸という行為を通じて私たちは植物とつながっている。

植物は光合成で二酸化炭素を固定して成長し、緑の葉は新鮮な酸素を絶えず与えてくれている。今や酸素バーなるものまで誕生したが、もし植物から酸素の請求書を受け取ったら、いくらになるんだろう（誰か計算してくれないかな）。酸素は植物たちの無償の愛だ。

血液やリンパという体内の水も循環している。巡りが良い人は健康に、巡りが悪い人は不健康になりやすい。体液の循環の滞りがあらゆる病気の元だから、健康になることは実はカンタン！ 血液とリンパの流れを良くすればいい。具体的には、生きた水（キレイな生水と生野菜や果物の細胞水）をたっぷり取る、体を暖める、適度な運動をする、ということ。川や海の水が汚れば、私たちの体液（血液とリンパ）も汚れる。水を汚さない暮らしは自分自身のため。

そして3つ目は食の循環。私たちは生物のいのちをいただき、消化・吸収し排泄する。食べることだけでなく、消化・吸収と排泄にも注目したのが、ローフード（生野菜食）。これについては私が企画・出版した石塚とも著『ローフード 私をキレイにした不思議な食べもの』を参

照してほしい。食べものの汚染は即私たちの体内を汚染し、さまざまな病気を引き起こす。

環境汚染が進む地球で生きる人間として、食物連鎖の上に行く程、より多くの発ガン物質が含まれるということを知っておこう。妊娠中の方、赤ちゃんや子ども、これから子どもを生む予定の方はより注意が必要だ。健康に生きるには食物連鎖のなるべく下のもの（海の食べものならクジラより海藻や小魚、陸の食べものなら肉よりも野菜や米）を中心に食べたほうがいい。

私たちはどんなに頑張っても、環境よりはキレイになれない。化学物質や放射性物質（湾岸戦争以来、アメリカは通常兵器に劣化ウランを使っている）を大量にまき散らす戦争を許していたら、環境はますます汚れ、いのちを守れない。

「そんなのカンケーネー」が流行ったけれど、この地球上では関係ないことは何もない。あなたと私も、日本中の人びとも海の向こうの誰かも、みんなつながっている。

健やか生きようとするなら、まず自分の体を汚すのを止めよう。そのために自分の水や食べものがどこから来るか調べたり、産直運動に参加したり、自分で野菜を育ててみよう。

変革のスピードが早くなり、過去の常識が通用しなくなっている今、大切な情報はあなた自身が発信しよう。この本を読んだあなたが、私と一緒にメディア（伝い手）になってくれるのなら、こんなにうれしいことはない。